Weekendbijlage
van dagblad Amigoe
zaterdag 7 maart 2015

'De vergeten monumenten van Curaçao'

Met blik beklede huisjes ook erfgoed

Pagina 8 & 9

Inhoud

1 Voorpagina
2 Inhoud
3 Uitgelicht
4 Gezondheid
6 & 7 Literatuur
8 & 9 De vergeten monumenten van Curaçao
10 Work&travel met Elton
11 Eten & drinken
12 & 13 Tango Karibeño (4)
14 Recht
15 Puzzels
16 CuraMix

Foto van de week.

Ina Visscher krijgt er niet genoeg van om foto's in te sturen 'van het prachtige eiland Curaçao'. Binnenkort vertrekt ze weer, vandaar een mooie afscheidsfoto. Tijdens een ochtendwandeling fotografeerde Visscher dit schouwspel met flamingo's in de hoofdrol bij de zoutpannen van St. Willibrordus (Salina Rif St. Marie).

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

EINDREDACTEUR Hans Vaders

VORMGEVING Wendela Ataliede, Oscar Vanegas

Voorpaginafoto: Linda van Eekeres

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk, Monique Casimiri, Hans de Haan, Fred de Haas, Karin ten Holt-Suiters, Elisa Koek, Brede Kristensen, Elton Sint Jago, William ten Veen, May Voges, Miriam de Windt, Ken Wong

Thuis.

Mevrouw

Monique Casimiri

Tussen alle bedrijven door kan ik vandaag zonder kind boodschappen doen. Voor iedereen die geen kinderen heeft, dat is pure luxe. Ten eerste ben je goedkoper uit, want die ochtendgranen met speeltjes van chocolade erin zie ik alleen nooit staan. Die staan alleen in de winkel als mijn zoon ook meegaat. Net zoals die grootverpakkingen chocolade die dan in de aanbieding zijn. Daarnaast scheelt het de helft van de tijd. Met zoonlief moet ik alle schappen langs en staan we minstens tien keer stil bij het snoep. Een wekelijkse discussie volgt. Ik ben van mening dat de snoeppot nog vol zit. Hij is van mening dat er al dagen niets meer in zit. In ieder geval niets meer wat hij lekker vindt.

Op mijn gemak loop ik rustig rond. Bij de vleeswaren sta ik in de bak te kijken wat er ligt en ik pak een pakje kipfilet. Terwijl ik daarnaar kijk besluit ik dat ik liever iets anders wil en op het moment dat ik het pakje terug wil leggen schiet het uit mijn handen op de grond.

Ik buk mij voorover om het op te rapen en voel een scherpe pijn op mijn wang. Ik duizel en ik tol op mijn benen. Ik heb duidelijk mijn hoofd heel hard gestoten. Mijn wang doet ontiegelijk veel pijn. Ik heb mij tegen een glazen opstaand randje gestoten. Zo'n randje dat voor de uitgestalde vleeswaren de boel netjes bij elkaar moet houden. Zo'n randje dat er denk ik al minstens vijfentwintig jaar zit en daar waarschijnlijk ook nog wel zo'n dertig jaar zal blijven zitten. Ik voel aan mijn wang terwijl de tranen in mijn ogen schieten en voel dat hij dikker wordt. Wat doet dit pijn.

Dubbelgevouwen van de pijn probeer ik mijn evenwicht te bewaren. Ik zie nog steeds sterretjes. Een mevrouw ziet het gebeuren en stopt naast mij. Bezorgd vraagt ze: 'Mevrouw gaat het? Gaat het goed?' En het enige dat ik dan kan bedenken is: 'Mevrouw? Ze noemt mij een mevrouw. Sinds wanneer ben ik een mevrouw?'

Ik stamel dat het wel gaat, maar dat het zo'n ontzettende pijn doet. Vriendelijk geeft ze het advies dat ik het moet koelen om een zwelling tegen te gaan. De kipfilet die inmiddels door de mevrouw is opgeraapt van de grond doet dienst als coolpack. Afgewisseld met een pakje bakboter dat ook handzaam in de hand ligt. De grote zak diepvriesfriet laat ik liggen voor wat ze is. Mevrouw. Bij thuiskomst constateer ik dat mijn rode wang nog roder is geworden, maar dat de zwelling gelukkig afneemt. Met dank aan de bakboter. Om mijn verhaal wat op te luisteren voor het thuisfront overzee, probeer ik een close-up foto te maken van mijn wang, maar het enige dat ik zie zijn de lijntjes en groeven in mijn gezicht en moet ik constateren... ik ben inderdaad een mevrouw.

Uitgelicht.

Open Atelier Route

Verscheidene Curaçaose kunstenaars 'p'abou di brug' stelden afgelopen weekeinde hun atelier open voor het publiek. De foto's zijn gemaakt bij Ariadne Faries, Yubi Kirindongo, Tirzo Martha en Carlos Blaaker. Dit weekeinde is het de beurt aan 'p'ariba di brug'. Vandaag tot 18.00 uur en morgen van 10.00 tot 18.00 uur kunnen ateliers bezocht worden van onder anderen Hortence Brouwn, Marcel van Duijneveldt, Carlo Walle en Instituto Buena Bista (IBB). De complete lijst met plattegrond is te vinden op Facebook-pagina 'Open Atelier Route Curacao 2015' (let op: zonder cedille).

Foto's: **Ken Wong**

Medisch.

Wetenswaardigheden in de Geneeskunde

In de wereld van de geneeskunde blijft niets hetzelfde. Het is een kunde die continu in beweging is en de mensheid voortdurend weet te verrassen met nieuwe vindingen en ontdekkingen. Hier volgt een selectie.

Tekst: **Hans de Haan**

Ter inleiding een kort overzicht van de vier onderwerpen die in dit artikel worden beschreven. Het eerste onderwerp is een succes van de betrekkelijk nieuwe wetenschap, de moleculaire biologie, waarmee de precieze werking van de lichaamscel wordt onderzocht. Hiermee bestudeert men alle processen in de cel op het kleinste, functionele niveau, namelijk dat van de moleculen, waarvoor een grote verscheidenheid aan technieken wordt gebruikt.

Er is hiermee in Zwitserland een unieke toepassing ontdekt om bacteriën in de war te brengen, waardoor ze kunnen worden bestreden, anders dan met antibiotica. Deze vondst komt als geroepen wegens de mondiale, toenemende resistentie van pathogene bacteriën tegen antibiotica. Het volgende onderwerp is het resultaat van opmerkelijk Nederlands onderzoek dat verrassend heeft aangetoond dat de effectieve behandeling van hart- en vaatziekten ook een preventief effect kan hebben op het ontstaan van kanker. Het derde onderwerp is ook heel verrassend en gaat over een vraag die nooit eerder is gesteld. Tenslotte het resultaat van een serieus en zeer langdurig onderzoek (14 jaar) bij een enorm aantal deelnemers (100.000), naar het zeer gezonde effect van het eten van volle granen, zoals havermoutpap.

Nieuwe bacteriedoder

Het Zwitserse onderzoeksteam van Eduard Babiychuk van de Universiteit van Bern bedacht een geheel nieuwe strategie om bacteriën te bestrijden. Ze ontwierpen namelijk nanodeeltjes die de door bacteriën gemaakte gifstoffen aantrekken en onschadelijk maken. Dit onderzoek is vorig jaar gepubliceerd in Nature Biotechnology.

Als ziekteverwekkende bacteriën hun gastheer zijn binnengedrongen, scheiden ze gifstoffen uit die zich verspreiden via het bloed. Deze gifstoffen binden zich aan het celmembraan, het dunne vliesje wat de cel omsluit. Als gevolg daarvan ontstaan er gaatjes in het celmembraan waardoor cellen beschadigen of zelfs doodgaan. De strategie van de Zwitsers heeft zich gericht op het onschadelijk maken van deze gifstoffen. Ze ontwierpen kunstmatige nanodeeltjes gemaakt van vetachtige moleculen. Deze liposomen, zoals de deeltjes heten, lijken van buitenaf gezien heel erg op het celmembraan van lichaamscellen, dus perfect om de gifstoffen om de tuin te leiden. Inderdaad, de giftige stoffen zien het onderscheid niet tussen een liposoom en een lichaamscel. In het bloed achtervolgen ze massaal de ingespoten liposomen en binden zich hieraan. Op die manier vangen de liposomen alle gifstoffen weg, waardoor de bacteriën kwetsbaar, dus zonder 'wapens', achterblijven en het afweersysteem de kans krijgt om ze uit te schakelen. In de studie kregen de met een gevaarlijke bacterie besmette muizen dankzij deze liposomen geen infectie.

Deze deeltjes zijn overigens onschadelijk voor mensen en worden al gebruikt voor het transport van specifieke medicijnen. De volgende stap is natuurlijk om deze therapie te onderzoeken bij mensen (bron: Kennislink).

Vaatziekten en kanker

Patiënten met een vaatziekte die zich houden aan het advies van de dokter, verlagen niet alleen de kans op het krijgen van nieuwe vaatziekten, ze krijgen ook minder vaak kanker. Dit blijkt uit grootschalig onderzoek van het UMC Utrecht waaraan - voor het eerst in één groep - patiënten met zowel vaatziekten als kanker deelnamen. Dit onderzoek, gedurende vijf jaar bij 6000 patiënten, stond onder leiding van Frank Visseren, internist en hoogleraar vasculaire geneeskunde.

Dit onderzoek heeft aangetoond dat maatregelen die het risico op vaatziekten verlagen, ook leiden tot een lager risico op kanker. Volgens prof. Visseren biedt deze bevinding een belangrijke, extra motivatie aan patiënten om zich te houden aan de bekende leefstijladviezen, zoals niet roken, voldoende bewegen, niet te zwaar zijn en het gebruik van aspirine als bloedverdunner; bij diabetespatiënten, het streven naar een lage spiegel van de bloedsuiker. Dezelfde maatregelen werken dus preventief voor zowel vaatziekten als kanker en er lijkt een verband te bestaan tussen de oorzaken van beide ziekten. Mogelijk speelt een lichaamsbrede ontsteking hierbij een rol, hoewel dat niet onderzocht is. Het zou wel verklaren waarom aspirine - als ontstekingsremmer - ook beschermt tegen kanker, aldus Visseren. Verder onderzoek zal dit moeten bewijzen.

Vet wordt uitgeademd

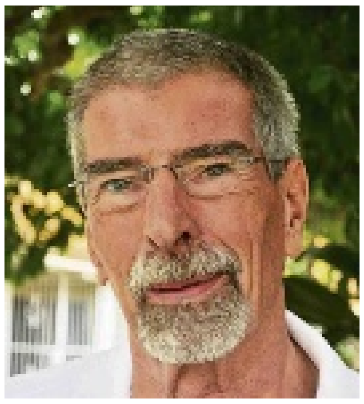
Volgens prof. Andrew Brown van de University of New South Wales in Australië, bestaat er veel onwetendheid en verwarring over het metabole proces van gewichtsverlies. Wetenschapper Ruben Meerman was verbaasd over het feit dat niemand de vraag kon beantwoorden waar het vet blijft als je afvalt.

Hij legde de vraag voor aan 150 artsen, personal trainers en diëtisten, van wie meer dan de helft dacht dat het vet wordt omgezet in energie en warmte; anderen dachten dat het zou verdwijnen via de ontlasting. Meerman en Brown hebben toen een origineel biochemisch onderzoek naar dit metabole proces opgezet en vonden het volgende. Van 10 kilogram vet wordt 8,4 kilogram omgezet in koolstofdioxide dat je uitademt via de longen. De overige 1,6 kilogram wordt water en verdwijnt via de urine, ontlasting, zweet en tranen. Degene die precies wil weten hoe dit metabole proces werkt, wordt verwezen naar de publicatie 'When somebody loses weight, where does the fat go?' (British Medical Journal, 14-12-'14).

Dagelijks volle granen

Elke dag een portie havermoutpap op het menu zou de sleutel kunnen zijn tot een lang én gezond leven, concluderen Amerikaanse wetenschappers van de Harvard School of Public Health onder leiding van Hongyu Wu. Het is voor het eerst dat het gunstige effect van het eten van havermout op de lange termijn is aangetoond. De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd op 5 januari 2015 in het bekende, medische tijdschrift JAMA (voorheen Archives) of Internal Medicine.

De onderzoekers volgden veertien jaar lang meer dan honderdduizend mensen. Ze hielden zowel de gezondheidstoestand als het eetpatroon van de deelnemers bij. De deelnemers die het meest volle granen aten, zoals havermoutpap, bruine rijst of quinoa, leken beter beschermd tegen veel ziekten, vooral tegen hart- en vaatziekten. Volgens de onderzoekers is het dagelijks eten van 28 gram per dag voldoende om de kans op hartfalen met 9 procent te reduceren en de sterftekans met 5 procent te verlagen.



Hans de Haan is arts en jarenlang actief geweest als medisch adviseur bij diverse instanties.

Werk en gezondheid.

Contacteczeem en werk

De huid wordt in veel beroepen voortdurend aan een groot aantal prikkels blootgesteld. Ook de gebruikte huidbeschermingsmiddelen kunnen nadelige effecten op de huid hebben. Veel huidaandoeningen zijn gerelateerd aan het werk. Hoewel deze niet vaak tot verzuim leiden, kunnen ze veel klachten geven.

Tekst: **Karin ten Holt-Suiters**

De vragen komen meestal terecht bij de huisarts of dermatoloog. Als de arbeid de oorzaak is en ongemoeid wordt gelaten, ontstaat er onnodig een chronische huidaandoening.

De meest voorkomende beroepsgerelateerde huidaandoening is contacteczeem. Hoewel alle huiddelen kunnen zijn aangedaan, komt contacteczeem in meer dan 80 procent van de gevallen aan de handen voor.
Eczeem is een ontsteking van de huid. Bij eczeem kunnen roodheid, bultjes, blaasjes, schilfering en kloven zichtbaar zijn. Bovendien jeukt de huid vaak.
Contacteczeem ontstaat door contact van de huid met bepaalde stoffen van buitenaf of andere beschadigende factoren. Meestal zijn de handen aangedaan. Er zijn twee vormen: irritatief en allergisch contacteczeem.
Irritatief contacteczeem ontstaat als de huid vaak een klein beetje wordt beschadigd. Deze beschadigingen zijn met het blote oog niet te zien. Ze treden op door bijvoorbeeld veel contact met water, shampoo, schuur- of oplosmiddelen, droge wind of het dragen van handschoenen. De huid heeft na iedere (onzichtbare) beschadiging tijd nodig om te herstellen. Als de beschadigingen elkaar te snel opvolgen herstelt de huid onvoldoende en ontstaat er eczeem.

Allergisch contacteczeem ontstaat als iemand overgevoelig (allergisch) is geworden voor een bepaalde stof. Een stof waarvoor men allergisch is, wordt een allergeen genoemd. Eczeem ontstaat als de huid in aanraking komt met het allergeen. Het eczeem ontstaat niet direct na contact met het allergeen, maar meestal een paar dagen daarna. Allergisch contacteczeem treedt pas op na langdurige of herhaalde blootstelling. Niet iedere werknemer krijgt er last van.
Op het oog zien de twee vormen van contacteczeem er hetzelfde uit. De irritatieve vorm komt het meeste voor. Voor beide vormen geldt, dat ze kunnen gaan optreden nadat men al maanden tot jaren hetzelfde werk doet.
Factoren als de duur van het contact, de grootte van het contactoppervlak, de concentratie van de betrokken stof en of de huid beschadigd is, spelen een rol. De intacte huid vormt namelijk een barrière en biedt bescherming tegen invloeden van buitenaf als het binnendringen van schadelijke stoffen, infectieuze organismen en ultraviolet licht.
Beroepen waar handeczeem vaak voorkomt zijn onder meer kapper, verpleegkundige, schoonmaker, bakker, metaalbewerker, constuctiewerker, monteur en horecamedewerker.
Deze beroepen gaan gepaard met activiteiten waarbij de handen veelvuldig nat worden, blootgesteld worden aan huidirriterende omstandigheden of waarbij de handen frequent moeten worden gereinigd of gedesinfecteerd.
Denk aan eczeem bij een metselaar met een allergie voor biochromaat uit het cement, een rubberallergie bij een verpleegkundige (handschoenen) en aan het irriterende effect van zeep en oplosmiddelen.
Gerichte preventie kan contacteczeem voorkómen en dit is als altijd beter dan genezen. Als werkgever is het belangrijk om een adequaat preventiebeleid te hebben, gericht op voorlichting, huidbescherming, huidreiniging en verzorging. De risicogroep en klachtengroep dienen geïdentificeerd te worden. De bedrijfsarts kan de werkgever hierbij ondersteunen.
Als deskundige in het vaststellen van de causale relatie tussen werk en eczeem, zal de bedrijfsarts bij werknemers met klachten deze uitvragen en een lichamelijk onderzoek doen. Eerst dient vastgesteld te worden of er sprake is van eczeem of een andere aandoening, daarna of de huidaandoening al dan niet arbeidsgerelateerd is. De bedrijfsarts zal uitgebreid vragen stellen over het werk, het mogelijk vóórkomen van klachten bij collega's en zo nodig contact opnemen met de werkgever en de werkplek bezoeken. Zijn er huidbelastende arbeidsomstandigheden (nat werk, vuil werk, irriterende stoffen)? Nemen de klachten toe tijdens het werk en verminderen of verdwijnen deze tijdens weekenden en vakanties? Zijn er eczemateuze huidaandoeningen in het verleden?
Waar nodig zal de bedrijfsarts contact opnemen met huisarts of dermatoloog voor verder onderzoek.
Interventie vergroot de effectiviteit van de behandeling, verbetert de prognose en voorkomt onnodig verzuim. Concrete individuele interventies op korte termijn zijn gebaseerd op drie uitgangspunten: beschermen, reinigen en invetten van de huid.

Beschermen bij vuil en nat werk: gebruik handschoenen Bij huidaandoeningen is het advies: tijdelijk 'droog en schoon werk'.

Reinigen

bij zichtbaar vervuilde handen, handen wassen met water en zeep. bij niet-zichtbaar vervuilde handen met water. Bij niet-zichtbaar vervuilde handen in de gezondheidszorg of voedingsindustrie (met als kernpunt het voorkómen van potentieel gevaar voor derden) met handalcohol.

Invetten

Zes keer daags invetten met 50 procent vaseline (cetomacrogolcrème).
Wanneer de risico's worden herkend en gereduceerd en maatregelen worden genomen, is continuering van of terugkeer in het eigen werk veelal mogelijk. Om op langere termijn een blijvend effect te bereiken wordt waar mogelijk de bron op het werk aangepakt.

Bronnen:
Richtlijn Contacteczeem NVAB 2006.
Quintesse nascholingstijdschrift over bedrijfs- en verzekeringsgeneeskunde, oktober 2013.

Karin ten Holt-Suiters is verzekeringsarts.

Antilliaanse Vereniging voor Verzekerings- en Bedrijfsgeneeskunde

Indrukwekkend boek over verstrengeling

Karen Armstrong heeft wederom een indrukwekkend boek geschreven, ditmaal over 'religie en de geschiedenis van het geweld'. Over 'Fields of Blood' zoals de Engelse titel het plastisch uitdrukt. Armstrong begon haar loopbaan als non. Na zeven jaren verliet ze het in haar ogen gewelddadige kloosterleven. Ze ging zich wijden aan het schrijven over religie. Haar boeken genieten wereldwijde aandacht.

Tekst: **Brede Kristensen**

Nu dus over het verband tussen religie en geweld, over de verstrengeling van religie, politiek en geweld vanaf de antieke Sumerische en Chinese wereld tot aan de wereld van vandaag. Armstrong schrijft met een vaart en een zekerheid die de lezer versteld doen staan. Geen moment van aarzelen, zoeken naar woorden of hardop denken. Ze weet wat ze wil aantonen en ze doet dat met verve. Voor mensen die denken dat religie en geweld weinig met elkaar te maken hebben, of voor mensen die denken dat bijvoorbeeld het Christendom de vrede in de wereld bevordert, is dit het boek om te lezen, om voorgoed van die illusie bevrijd te worden.

Dat is de waardevolle kant van het boek. Maar het boek heeft ook zijn beperkingen. Het suggereert meer dan het analyseert. Wie wil weten hoe de vork van het religieuze geweld in de steel steekt, krijgt niet echt een antwoord. Opmerkelijk is dat ze ook niet in discussie gaat met auteurs als René Girard of Erich Fromm die standaardwerken schreven over religie en geweld: Geweld en het heilige (1972) en De anatomie van de menselijke destructiviteit (1973). Boeken die vanwege hun grote actualiteit nu echt de kast uit moeten. Maar goed, Armstrong gaat graag haar eigen weg.

Daarbij schuwt ze noch eenzijdigheid, noch demystificatie. De held van het antieke Gilgamesh-epos, de eerste grote literaire tekst uit de wereldgeschiedenis, wordt door haar niet als de schitterende halfgod voorgesteld zoals in het epos, maar als gangster die niet vies van geweld is, een macho die zo nodig indruk moet maken. Dat hem in turbulente avonturen uiteindelijk ook diepere inzichten deelachtig worden, laat ze buiten beschouwing. Gilgamesh kwam namelijk tot het inzicht dat het 'leven waarnaar hij zocht, onvindbaar was'. Dat diepere en eigenlijke leven van ons blijft immers verborgen in de handen van goden. De conclusie is niet irrelevant: geweld is zinloos, de wereld wordt er beter noch begrijpelijker van. Door de geschiedenis heen is het Gilgamesh-epos een onuitputtelijke levensbeschouwelijke inspiratiebron gebleken. Voor Prediker bijvoorbeeld.

Uitvoerig bespreekt ze de agressief-krijgshaftige civilisatie van Sumerië. Even wordt een vergelijking met het antieke Egypte getrokken. Ze merkt op dat het er in Egypte veel vreedzamer aan toeging. Kwam dat omdat Egypte minder aanvallen van nomadische stammen had te verduren? Kwam het doordat de Egyptische godsdienst een vreedzamer karakter had dan de Sumerische? Die uitermate relevante vraag laat ze onbekommerd liggen. Niets verder over de Egyptische godsdienst.

Wel schenkt ze aandacht aan het oude China dat in de eeuwen voorafgaand aan Confucius excelleerde in geweld en eraan te gronde dreigde te gaan. Overigens speelde religie daar slechts een bijrolletje. Toen na de ineenstorting van de relatief rustige Zhou-periode het rijk opnieuw door geweld en Qin-terreur verscheurd werd, wist keizer Wu met hulp van volgelingen van Confucius de grondslag voor tweeduizend jaar relatieve rust en vrede te leggen. Mij dunkt valt hiervan iets te leren. Denkend aan onze actuele wereld, die door waanzinnig geweld uit zijn voegen wordt gerukt, zouden de lessen van de Chinese en Egyptische geschiedenis leerzaam kunnen zijn. Armstrong doet er weinig mee.

Jodendom, Christendom en Islam

Een groot deel van haar boek is gewijd aan de boekgodsdiensten: Jodendom, Christendom en Islam. Ze pakt deze godsdiensten niet met zijden handschoentjes aan. Terecht. Het wordt de aanhangers goed onder de neus gewreven: kijk wat er allemaal gebeurde toen Israël het Beloofde Land introk, hoe steden met man en muis werden uitgeroeid. Kijk hoe de aanhangers van Mohammed tekeer zijn gegaan en elkaar in koelen bloede afslachtten. Kijk wat de kruisridders uitspookten in het zogenaamde Heilige Land, hoe Spanjaarden en Engelsen korte metten maakten met de Indianen. Enzovoort. Tussen neus en lippen door krijgt ook Augustinus een veeg uit de pan, als de kerkvader 'who gave the most authoritative blessing to Christian state violence'. Inderdaad, maar niet onvoorwaardelijk. Zo kortzichtig was hij niet. Er zijn situaties waar de dilemma's voor het oprapen liggen. Moet een land als Ukraïne maar accepteren dat Putin zijn gang gaat? Helaas is dit voorbeeld met miljoenen andere voorbeelden aan te vullen. Hier wringt het naar mijn gevoel in Armstrongs schoen. Ze loopt met een boog om de hopeloos gecompliceerde praktijk heen.

Ik heb ze niet exact geteld, maar ik schat dat ze een honderdtal gewelddadige historische gebeurtenissen beschrijft. Uit het verre en nabije verleden. Ze kan niet altijd de verleiding weerstaan die gebeurtenissen een beetje naar haar hand te zetten. Ze is van mening dat sociaal-politieke omstandigheden meestal bepalend zijn en dat mensen hun goden voor hun karretje spannen. Neem Bosnië. Was het louter een politiek-nationalistisch conflict onder het mom van een religieus conflict? Waar ze niet over rept zijn de nogal primitief islamitische dorpelingen uit de bergen die onder leiding van Alija Izetbegovic het heft in Serajevo overnamen, financieel en ideologisch gesteund door Saudi's. De gematigde islamitische stedelingen die eeuwenlang vreedzaam naast christenen leefden, namen de wijk voor de gewelddadige religieuze intolerantie. De sfeer verhardde en christenen voelden zich bedreigd. Izetbegovic 'Islamic Declaration' (1970) met ideeën over de invoering van de Sharia, gaf aanleiding daartoe.

Kortgeleden sprak ik met zo'n tolerante moslim die naar Montenegro was gevlucht. Hij ergerde zich groen en geel aan het opkomende benauwde islamitische primitivisme in 'zijn land'. 'Laten ze de Koran eens zorgvuldig lezen dan leren ze hoe om te gaan met medemensen van andere godsdiensten'. De Koran is ten diepste vredelievend, zo hield hij me voor. 'Gebrek aan kennis', zo concludeerde ook de Amerikaanse psychiater Sageman die onderzoek deed naar de beweegredenen van islamitische terroristen: 'Het probleem is niet de Koran, maar het gebrek aan kennis van de Koran, vooral onder pasbekeerden. Of de verkeerde interpretatie van teksten.' Daarmee komen we bij de discussie die begon met Max Weber: 'Ideeën hebben gevolgen. Slechte ideeën ook.' Ik kom er straks op terug.

Jihadisten

Inzake hedendaagse nationalistische Jihadisten is Armstrong duidelijk. Over de opkomst van Hamas schrijft ze: 'The exalted love for Fatherland, which has no roots in Islamic culture, suffused with Muslim fervour.' Nationalisme en religie vormen tezamen een explosief mengsel. Over de internationale Jihad is ze minder duidelijk. Een soort kruistocht, gericht tegen het Amerikaanse modernistische imperialisme van de 'kafirs' (ongelovigen) dat de Islam dreigt te ondermijnen? Hoe verklaren we de aantrekkingskracht? Verontwaardiging over het Amerikaanse oorlogsgeweld? Ze noemt het tragische voorbeeld van een Pakistaanse oma die voor het oog van haar kleinkinderen op 24 oktober 2012 door toedoen van een drone in stukken wordt gereten. Afkeer van de Amerikaanse levensstijl? Angst van mannen voor gelijke rechten van vrouwen?

Kaarsjes worden aangestoken voor de Franse ambassade in Praag op 8 januari van dit jaar na de aanslag op Charlie Hebdo in Parijs.

religie, politiek en geweld

Haar belangrijkste advies is scheiding tussen religie en staat. Deze mix is levensgevaarlijk in haar ogen. Maar ze beseft ook dat in landen waar die scheiding een feit is, er zoiets als 'civic religion' ontstaat. Vaak begonnen als 'nation building'.
Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Politici voelen een onweerstaanbare behoefte hun besluiten met religieuze of quasi-religieuze argumenten te onderbouwen. Kijk hoe ten tijde van G.W. Bush de 'civic religion' in de Verenigde Staten floreerde en bovendien functioneerde als legitimatie voor zijn geweldvolle militaire avonturen.

Als macht het vermogen is situaties te definiëren, dan is de zegen van een 'religieuze' autoriteit (civic religion) niet te versmaden. Tegenspraak wordt dan een vorm van ketterij. Omgekeerd kunnen de gelovigen die een rustig leventje wensen, niet zonder staatsmacht. Ze omarmen de civic religion.
De verstrengeling is moordend, vooral wanneer die in een nationalistisch jasje wordt gestoken. Dat alles doet Armstrong smeuïg uit de doeken. Maar biedt haar advies soelaas? Is met het aantonen van verstrengeling tussen religieuze en sociaal-politieke factoren het waarom van geweld beantwoord?
Van belang voor dit onderwerp is wat Max Weber zei over de macht van ideeën. Voor de homo sapiens met een gedachtenleven, zijn ideeën geen nutteloze wolkjes in de lucht, die zomaar kunnen verdampen. Het zijn werkelijkheden die ons leven vormgeven. Als wereldbeschouwelijke systemen dragen religies in hoge mate daartoe bij. Daarom zijn discussies over de werking van religieuze ideeën van belang.
Keuzes die we doen op het gebied van denken, blijven niet zonder gevolgen. Wij labelen onze tijd als seculier en gaan ervan uit dat religie en levensbeschouwing zaken zijn van het privéleven. Sociologisch bekeken is dit onzin. Maatschappij en cultuur zitten in ons hoofd en onze ziel. Onze ideeën vormen patronen die zich volgens een eigen logica ontwikkelen. Dus, stop er enkele destructieve en mensonvriendelijke ideeen in (volop te vinden in de heilige boeken), laat ze rustig als zaadjes ontkiemen en na verloop van tijd kan geoogst worden.

Rechtlijnige dominees, pastoors en imams voelen dit goed aan. Reclamemensen trouwens ook. Kortom, ideeën doen er dus toe. Vooral wanneer ze in de vruchtbare grond van angst en ressentiment vallen. De oogst bestaat uit 'jihadisten' van verschillende religieuze snit.

Confucius
Armstrong wijst terecht op het belang van kritische geesten binnen de religies, zoals profeten en wijsheidsleraren. De lezer vraagt, hoe moeten we ons dat vandaag de dag voorstellen? Het viel me op dat ze met één 'best practice' op de proppen komt: Confucius. Wat mij betreft had ze dit voorbeeld mogen uitwerken en actualiseren. Dat doet ze niet en dat kan ze ook eigenlijk niet. Confucius hield zich als 'religieus' leider namelijk met staatszaken bezig. Terwijl Armstrong meent dat die twee gescheiden moeten worden. Ik denk dat haar standpunt niet houdbaar is. Hoe je het ook wendt of keert, levensbeschouwing en religie zijn noch van het persoonlijke praktische leven, noch van het publieke leven te scheiden.
Confucius adviseerde: 1. Zorg dat je in alles menselijkheid nastreeft, oftewel inclusiviteit, dus sluit niemand buiten en doe met medemensen wat je wilt dat zij met jou doen. 2. Zorg dat je alles correct benoemt, dus noem niet recht wat krom is. 3. Spreek niet over dingen waar je niets van weet. Het ergste is te doen alsof je weet hoe de Allerhoogste erover denkt. Dat is niet alleen een hoogmoedig standpunt, maar ook een gewelddadig standpunt. We horen klanken van het Gilgamesh-epos: het leven waarnaar we zoeken is onvindbaar en ondefinieerbaar. Wij zijn geen goden. We kunnen ons dus maar het beste met menselijkheid bezighouden. Het zou niet slecht zijn als die eeuwenoude waarheid zich in onze ziel nestelt.

Niemand kan na lezing van dit boek nog ontkennen dat mensen verschrikkelijk gewelddadig kunnen zijn, vroeger en vandaag niet minder, dat religie geweld meestal aanwakkert en legitimeert, maar ook een temperende werking kan uitoefenen. Voor ons collectieve voortbestaan is het antwoord op de vraag hoe religieuze ideeën kunnen temperen cruciaal. Armstrong confronteert ons met de vraag. Een antwoord geeft ze niet.

Karen Armstrong, Fields of Blood, Religion and the History of Violence, 2014, 494 pp; Nederlandse vertaling: Religie en geweld, 2015.

Ars Poëtica.

Hartenwens

Ode aan mijn overleden moeder die altijd mijn rolmodel is geweest.

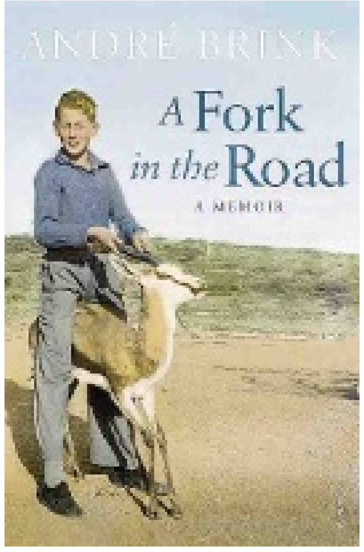
Bezat ik maar een kwart van je moed,
één procent van je loyaliteit,
slechts een vleugje van je scherpe verstand;
de balans van mijn leven zou positiever zijn.

Bezat ik maar een dubbeltje van je zelfvertrouwen,
een minuscuul zaadje van je wijsheid,
slechts een glimpje van je diplomatie;
mijn tong zou dan weten wanneer zij moest zwijgen.

Bezat ik maar een snufje van je discipline,
een stuiver van je oprechtheid,
slechts een zuchtje van je immense geloof;
dan zou het doornengewaad
zo strak om mijn lichaam,
van fluweel zijn en perfect van snit.

Ilse Schoobaar-Anthony
In kader van Internationale Vrouwendag morgen 8 maart.

Letra



André Brink
Iemand zei dat in Zuid-Afrika een belangrijke stem tot zwijgen is gebracht: André Brink is overleden. Maar het lijkt erop dat er naar zijn stem nog veel geluisterd zal worden. Sterk beïnvloed door het existentialisme, was hij vooral heel authentiek. Dat blijkt zeker ook uit zijn memoires, die in 2009 verschenen onder de titel Tweesprong (A Fork in the Road, 2009).
Brink schreef meestal eerst in het Afrikaans, zijn moedertaal, om zijn werk daarna zelf in het Engels te vertalen. Zijn memoires zijn uiteraard direct verbonden met de sociaal-politieke ontwikkelingen in zijn land. Hij voelt zich in hoge mate met dat land en de mensen verbonden. Daar is hij gevormd, waarbij mensen als Ingrid Jonker (dichteres) en Nelson Mandela een grote rol speelden. 'Of ik het wil of niet, het is ook een ode aan mijn geboortegrond geworden. Een land waar ik van houd en dat ik haat. Dat is de tweesprong in mijzelf', verklaarde hij in een interview.
Brink werd in 1935 geboren in een conservatieve familie in Oranje Vrijstaat, studeerde in Parijs en keerde terug naar Zuid-Afrika, waar hij een 'stem van het geweten' werd. De romans die hem veel bekendheid gaven zijn Kennis van de avond, (1976) door de censuur verboden, en Een droog wit seizoen, (1980) waarin een blanke leraar door de politie wordt betrokken bij de mishandeling van een zwarte man. In Nederland kreeg Houd-den-Bek (1983) veel aandacht, over twee jongens, een zwarte en een witte, die op dezelfde boerderij opgroeien. Guus Bauer vroeg hem wat een schrijver voor een land betekent. 'Er is geen enkele samenleving zonder loodzware opgaven, problemen, onlusten of gevaar', antwoordde André Brink. Door mensen een spiegel voor te houden, kan reeds veel bereikt worden. André Brink was zo'n spiegel, een heldere spiegel vooral.

Joke van Leeuwen
Het Algemeen Nederlands Verbond (ANV) heeft Joke van Leeuwen uitgeroepen tot 'dichter der Nederlanden': 'Joke van Leeuwens manier van schrijven is vreemd, afwijkend. De stijl past bij iemand die niet van plan is zich aan te passen en die als een vreemde kijkt naar de wereld van haar soortgenoten. Ze wil geen open deuren intrappen... Zij is, afgezien van haar natuurlijk talent en haar natuurlijke weerbarstigheid, gevormd door het op jonge leeftijd omgaan met verschillende varianten van de taal die wij spreken.' Als meisje verhuisde ze van Amsterdam naar Brussel. Daar groeide ze op en ze woont er nog steeds. Van Leeuwen schrijft boeken voor kinderen en volwassenen. Ze zal nu als 'dichter der Nederlanden' naar eigen keuze gedichten schrijven over relevante zaken en gebeurtenissen in Nederland en Vlaanderen. Ook zal zij optreden als ambassadeur van de poëzie in binnen- en buitenland.

Met blik beklede huisjes ook erfgoed

De monumentenlijst telt meer dan 800 panden. Blikken huisjes, ook al zijn ze vele decennia oud, komen er niet op voor. Het boek 'De vergeten monumenten van Curaçao' is een eerbetoon van Ruben la Cruz en Karolien Helweg aan 'het met blik beklede huis en zijn bewoners'. Volgens George Smit van de Stichting Monumentenzorg Curaçao maakt een aantal van de huizen door deze inventarisatie kans om alsnog tot monument verklaard te worden, zo schrijft hij in het voorwoord. Waarmee ze voor de vergetelheid worden behoed.

Tekst: **Linda van Eekeres** Foto's: **Ruben la Cruz en Karolien Helweg**

Aan de Seru Loraweg ligt een hooggelegen oud vervallen huisje. Iedereen rijdt er weleens langs. Wie de moeite neemt om komende van de rontonde bij Janwe, iets na de afslag Lyraweg, rechts te kijken ziet het liggen. Verlaten alsof het wacht tot de zon, wind en regen steeds meer vrij spel krijgen. Verweerd, aan de zijkant kijk je er zo doorheen. Het betonnen trapje dat er later bij moet zijn gebouwd is geaderd met scheuren en ligt bezaaid met de splinters van wat eens de deur was.

Het huisje is met blik bekleed, maar niet meer volledig, zoals op de foto's in het boek De Vergeten monumenten van Curaçao. Ook in de verschillende foto's in het boek is al een verloop te zien: De eerste foto's tonen het huisje met shutterramen en -deur, door houtrot aangetast, maar nog met een redelijk vers likje felgele verf. De voorkant nog bijna geheel met wit geschilderd blik bedekt, al spot het roest er licht doorheen. Op een andere foto is de helft van de deur verdwenen en de roestvlekken hebben zich gestaag uitgebreid. Op andere foto's zijn deur en een raam helemaal weg. En wie vandaag naar het huisje kijkt ziet dat het verval zich nog meer heeft ingezet.
De auteurs van het boek, Ruben la Cruz en Karolien Helweg, zijn momenteel voor een kunstproject in Moengo in het oosten van Suriname. Telefonisch staat Helweg de Ñapa te woord terwijl La Cruz op de achtergrond wat dingen roept die zij niet mag vergeten te zeggen. Wie nu precies wat zegt, vermengt zich met elkaar, maar de kunstenaars opereren dan ook al sinds 2000 als duo.

De interesse voor de met blik beklede huizen begon bij Ruben la Cruz. Hij is in Scharloo geboren, in Fleur de Marie. "Daar waren vroeger heel veel van deze huizen. Voor de brug werd gebouwd was de hele heuvel bezaaid met immigranten van de Engelstalige eilanden en Venezuela."
Er zaten heel wat jaren tussen toen La Cruz weer oog kreeg voor de huisjes. "Er ontstonden gaten in de wijken, sommige brandden uit, de grond werd duur. De huisjes werden geassocieerd met armoede." De huisjes werden steeds schaarser en Helweg heeft tijdens het jarenlange project opgemerkt dat er mensen zijn die helemaal niet weten dat er met blik beklede huizen op Curaçao zijn. "Mensen zeggen soms: dat bestaat niet!"
In 2003 liet het kunstenaarsduo zich door de met blik beslagen huizen inspireren voor een project in Rotterdam waarbij ze onder de naam 'Mobiele Zwerfarchitectuur -Architectuur van de armoede in Rotterdam' zes blikken mini-huisjes neerzetten. Rotterdamse daklozen namen via de Pauluskerk hierin korte tijd hun intrek.
De met blik beklede huizen op Curaçao bleven boeien en 10 jaar lang hielden ze zich, naast hun andere projecten, ermee bezig en bezochten ze ook de andere eilanden van de voormalige Nederlandse Antillen op zoek naar dergelijke pandjes.
"Altijd als we op Curaçao waren gingen we op zoek naar deze huisjes en het werd steeds verder uitgebreid."

De vondst op de andere eilanden was beperkt. Op de Bovenwinden vonden ze er niet één, terwijl er wel foto's bestaan van met blik beklede huizen op St. Eustatius. Eén van deze foto's is opgenomen in het boek. Helweg: "Ruben had als kind met eigen ogen de huisjes gezien op Aruba, maar daar staan ze ook niet meer." Op Bonaire troffen ze er nog vier aan; deze staan ook in het boek.
Het boek geeft een mooi overzicht van met blik beklede huizen, maar minstens zo mooi is het inkijkje in de levens van de mensen die er wonen of woonden. Eigenlijk wilde vrijwel iedereen meewerken. Helweg: "De mensen die in het boek staan, wilden heel graag hun verhaal vertellen. Bij één huis wilden de bewoners niet in het boek en we hebben ook een keer meegemaakt dat iemand een beetje boos werd."
Hoewel de bewoners met trots over hun huisje vertellen, dat soms in een klein paleisje is omgetoverd, kan dat de associatie met armoede niet verbloemen. "Er kleeft ook iets pijnlijks aan, iets verdrietigs, nostalgisch", aldus Helweg. Je ziet het volgens haar ook in de geschiedenis van de huisjes, zodra mensen het beter krijgen verhuizen ze naar een stenen huis. "Dan komen er weer andere mensen die aan de onderkant beginnen." In het boek staan dan ook voornamelijk oudere mensen en immigranten.
Niet alle huizen in het boek zijn nog bewoond. Sommige huisjes hebben de tand des tijds doorstaan. Veel staan er echter ook op het punt om afgebroken te worden. Tussen 2013 en de publicatie van het boek zijn er van de ruim 60 huizen die geheel of gedeeltelijk met blik bekleed zijn volgens de auteurs 'alweer vijf roemloos verloren gegaan'. Zeventien zijn verlaten of opslagruimte geworden, tweeënveertig worden er nog bewoond.
Niet zo vreemd dat steeds meer van dergelijke huisjes er verlaten bijstaan of worden afgebroken. De huisjes voldoen niet meer aan de moderne eisen en de staat laat vaak ook te wensen over. Zo is de mevrouw op Fleur de Marie 105A maar al te blij dat ze gaat verhuizen naar een nieuwe woning in de wijk nu haar bijna 100 jaar oude huis wordt gesloopt.
Het voorwoord van George Smit, scheidend directeur van de Stichting Monumentenzorg Curaçao is hoopvol. Hij schrijft: "Ruben la Cruz en Karolien Helweg hebben met deze publicatie belangrijk (voor)werk verricht door alle blikken huizen op Curaçao te inventariseren. Daardoor wordt het mogelijk een representatief aantal van deze gebouwen alsnog officieel tot monument te verklaren."
Desgevraagd benadrukt Smit tegenover de Ñapa dat Stichting Monumentenzorg er niet over gaat of een pand op de monumentenlijst komt. "Deze huisjes voldoen niet aan de criteria om tot monument verklaard te worden. Als de overheid ook vindt dat er een aantal van deze huisjes behouden zou moeten worden, dan moeten zij dat oppakken", aldus Smit.
In ieder geval hebben La Cruz en Helweg een reeks van deze huisjes mooi in hun boek vastgelegd. Het geeft informatie in de geschiedenis van blik op (voornamelijk) Curaçao en belicht meer dan 60 huizen en een groot aantal bewoners in woord en beeld (het boek is rijkelijk geïllustreerd met kleurenfoto's).
Het zou mooi zijn als enkele van deze huizen als monument ook fysiek voor het nageslacht bewaard kunnen blijven, aangezien zij net als de dure herenhuizen deel uitmaken van het Curaçaos erfgoed. Het voorbeeld van het huis aan de Seru Loraweg, toont wel aan dat enige urgentie hierbij geboden is.

De vergeten monumenten van Curaçao, LM Publishers.

Verpakkingsmateriaal

Het bekleden met blik werd gedaan om het hout waar de huizen mee werden gebouwd te conserveren, waarbij in eerste instantie zowel het hout als het blik oorspronkelijk verpakkingsmateriaal was. Tegen het einde van de 19e eeuw kwamen met de stoomvrachtboot de goederen die werden ingevoerd in houten kisten. De blikken die gebruikt waren werden gebruikt als verpakkingsmateriaal van kerosine.

Tentoonstelling

In juni staat er een tentoonstelling in het Curaçaosch Museum gepland met grote foto's van de blikken huizen die ook in het boek staan. De bewoners worden in het zonnetje gezet en er zal ook een huisje neergezet worden, waar de kunstenaars nog sponsors voor zoeken. De tentoonstelling behelst ook voorwerpen van blik en er komt een 'blikero', een blikslager, lesgeven. Tevens zijn er ideeën voor een schoolproject. Tijdens een feestelijke opening zullen de bewoners van de huisjes de nodige aandacht krijgen. Helweg en La Cruz willen graag in contact komen met mensen die zelf voorwerpen van blik hebben of hier meer over weten te vertellen. Zij kunnen contact opnemen via emailadres helwe039@planet.nl

Fleur de Marie 105A. Uit: De vergeten monumenten van Curaçao.

Weg naar Saliña z/n. Uit: De vergeten monumenten van Curaçao.

Work & Travel met Elton

Hoe meer hij reist, hoe meer hij van Curaçao gaat houden. Voorlopig is hij echter nog op wereldreis. Docent Aardrijkskunde Elton Sint Jago doet in de Ñapa maandelijks verslag van zijn belevenissen.

Op zoek naar werk in Nieuw-Zeeland

Kia ora in Aotearoa (Welkom in Nieuw-Zeeland)! Met mijn 'Working Holiday Visum' mocht ik een jaar in het land verblijven en legaal werken. Na een paar maanden gereisd te hebben, werd het langzamerhand tijd om weer eens aan het werk te gaan om te kunnen sparen.

Tekst: **Elton Sint Jago**

Nieuw-Zeeland staat bekend om zijn endemische kiwi's; vogels met vleugeltjes, maar ze kunnen niet vliegen. Daardoor worden Nieuw-Zeelanders vaak 'Kiwi's' genoemd en de NZ-dollar staat ook wel bekend als 'Kiwidollar'. De kiwi is een symbool van het land, net als de 'silvern fern' (zilveren boomvaren), die ook alleen in Nieuw-Zeeland te vinden is.

Ik landde in Auckland, de grootste stad van het land met circa 1,5 miljoen inwoners. Dat is ruim 30 procent van de totale bevolking van Nieuw-Zeeland. De stad staat bekend om zijn 328 meter hoge Sky Tower, hoger dan alle andere gebouwen er omheen. Na mijn aankomst begon ik meteen werk te zoeken, vooral via internet.

Het was allemaal heel spannend natuurlijk, want ik was in een nieuw, ver land waar ik niemand kende. Dus ik wist niet wat me te wachten stond, ook al was ik ervan overtuigd dat ik een baantje zou vinden. In Auckland heb ik ook meteen mijn IRD-nummer aangevraagd (belastingnummer) en een bankrekening geopend. In totaal bleef ik vijf nachten in deze stad, inclusief een heel weekend. De binnenstad was minder druk dan ik verwacht had, vooral 's avonds was het redelijk rustig. Met uitzondering van de beroemde en tegelijkertijd beruchte Karangahape Road ('K-Road'), die verschillende uitgaansgelegenheden kent: disco's, bars en stripclubs. Voor iedereen is er wat te vinden daar!

Na Auckland ging ik verder naar het Coromandel-schiereiland. Hahei en Whitianga zijn twee kleine, gezellige stadjes waar veel andere backpackers rondhangen. Het gebied heeft een prachtige natuur, mooi groen met veel heuvels en mooie stranden. Het was nog zomer (februari 2013) en warm genoeg om het water in te gaan. De mooiste plek vond ik de 'Cathedral Cove', een natuurlijke boog gevormd in een rots die net als een tunnel fungeert om twee gedeeltes van een strand met elkaar te verbinden. Heel bijzonder vond ik de Hot Water Beach. Tijdens eb kan je een kuil in het zand graven totdat je warm water tegenkomt en daar kan je heerlijk in gaan liggen!

Bij de Shakespeare's Cliff heb ik een mooie wandeling gemaakt en vanaf de top is er een mooi uitzicht op de Matapaua Bay, Te Rakatai en Cooks Beach. In Coromandel heb ik een dag gewerkt bij een fabriek waar men 'kina' (kleine, witte zeeappels) verwerkt. Dit bedrijf is van de familie van een maat van me die in Australië woont. De zee-appels worden opengebroken en er wordt klein, geel/groen spul uitgehaald. En dat wordt dus gegeten en het smaakt helemaal niet slecht. Een bakje met 200 gram kina gaat voor maar liefst 20 Nieuw-Zeelandse dollar over de toonbank.

Mijn volgende stop was Rotorua, een stad gelegen aan het Rotorua-meer met zo'n 60.000 inwoners. Rotorua is een populaire bestemming vanwege het unieke landschap er omheen, de aanwezigheid van de Maori-cultuur (ruim 35 procent van de bevolking bestaat uit Maori's) en de vele activiteiten in en rond de stad zoals zorbing, rafting en luge-riding. Rotorua is omgeven door warmwaterbronnen en op veel plekken komt er stoom uit de grond. Vandaar dat er altijd een zwavelgeur in de stad hangt. Bij het Wai-O-Tapu Thermal Wonderland was het zeer interessant om de vele vulkanische formaties, meren en warmwaterbronnen in verschillende kleuren te zien. Het gaf een erg surrealistische indruk.

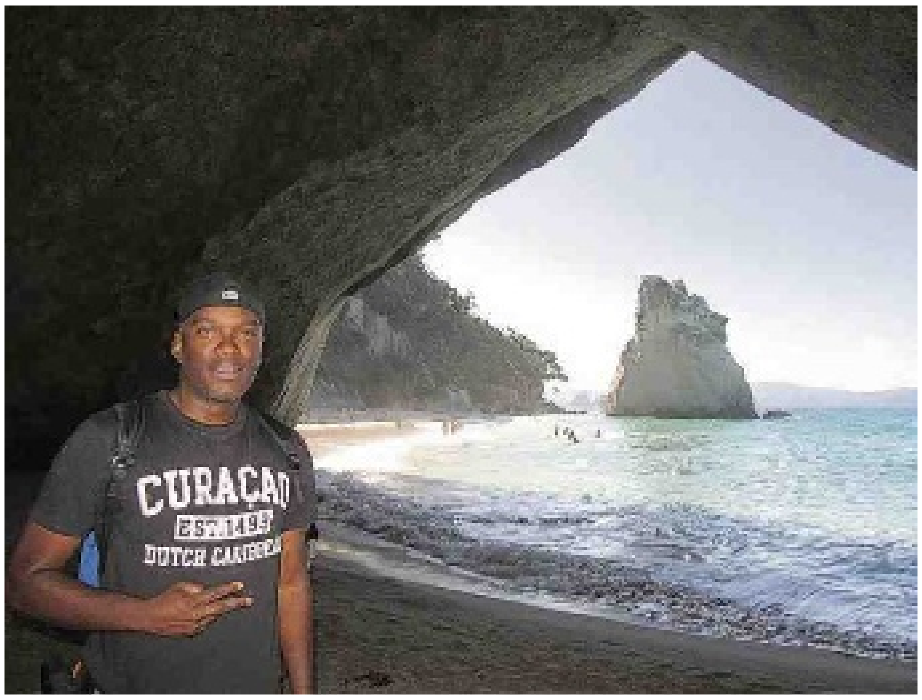
Het Whakarewarewa Village is een Maori-dorp dat men gedurende de dag kan bezoeken. De Maori's zijn de oorspronkelijke bewoners van Nieuw-Zeeland. Ook bij dit dorp komt er stoom uit de grond op verschillende plekken en en er is zelfs een geiser die actief is. De gids was uitstekend en vertelde heel veel over de Maori-cultuur in het algemeen en over de geschiedenis van het dorp. Heel bijzonder vond ik de manier waarop ze koken. Potten worden in een kuil in de grond op een soort barbecue-rooster gezet en dit wordt bedekt. Op deze manier maken ze gebruik van de natuurlijke stoom om te koken.

Meer over Nieuw-Zeeland in mijn volgende verslag.

Wai-O-Tapu Thermal Wonderland.

Koken met natuurlijke stoom.

Auckland.



Cathedral Cove.

Food for thought.

Sla altijd goed wassen

Licht verteerbaar en weinig koolhydraten, typeert deze maaltijdsalade. Dat het ook lekker smaakt is een aangename bijkomstigheid.

Tekst: **Miriam de Windt**

Gewenste voedingsstoffen: vezels, ijzer, vitamine A, B1 en C. Ongewenste voedingsstoffen: vetten en cholesterol. Voedingsvezels zijn zo goed als uitsluitend afkomstig van de sla. Het recept vraagt om gemengde sla. U kunt zelf uw mix maken. Slasoorten die u het beste kunt nemen zijn Romeinse sla, groene 'salada di Kòrsou', rucula, krulsla (rood en groen). Zelfs andijvie of jonge bladspinazie kunt u nemen.

80 procent van het ijzer in deze salade is afkomstig van het vlees. De rest komt van de sla, tomaten en de uitjes. Respectievelijk 25 en 56 procent van B1 komt van het vlees en de sla.

Voor leveranciers van B-vitamines denken wij veelal aan granen en zuivelproducten. Maar vlees en groenten kunnen hiervoor ook goede leveranciers zijn. De tomaten in het recept leveren tweederde deel van de vitamine A en de helft van de vitamine C.

Het vlees en de olie leveren de vetten. Al zou u kiezen voor een magerder soort vlees, bijvoorbeeld ossenhaas of rosbief, u zult toch wat vetten binnenkrijgen. Om zo min mogelijk dierlijke vetten binnen te krijgen is goed trimmen vóór de bereiding de manier.

De olie wordt gebruikt voor de dressing. Om een dressing te maken voor vier personen met minder olie dan in het recept aangegeven, is bijna niet mogelijk. Dit betekent niet dat aan tafel alle dressing op moet raken. Stelregel voor dressing is: een goede olie en gezonde ingrediënten gebruiken en met mate op uw salade.

Het vlees is het enige ingrediënt in dit recept dat cholesterol bevat. Hier geldt ook hetzelfde als voor de vetten uit het vlees, een magerder soort vlees levert u niet wezenlijk minder cholesterol. U kunt voor de rest van de dag minder dierlijke voedingsmiddelen nemen of kleinere porties van dierlijke producten. Voorbeeld: in plaats van kaas of vleesbeleg, neem groente of een goede soort ongezoete notenpasta; in plaats van yoghurt met fruit. Neem fruit met een klein beetje yoghurt alsof de yoghurt een dressing is. Ook kunt u zorgen voor extra vezels in uw voeding: zaden te strooien op de salade of in de yoghurt.

Sla wassen

Aandachtspunt bij sla is dat deze goed moet worden gewassen om zand, eitjes van ongedierte, wormpjes en resten pesticiden te verwijderen.

Per cup water, 1 eetlepel citroensap of limoensap + 2 eetlepels baking soda of apple cider vinegar, desinfecteert én verwijdert pesticiden. Laat de hele blaadjes sla 20 minuten weken. Goed naspoelen.

Voor voedingsmiddelen waarbij veel pesticiden werden gebruikt, kunt u een sterkere oplossing gebruiken: 1 cup water + 1/2 cup apple cider vinegar + 1 eetlepel baking soda en 1 uur laten weken.

U kunt deze oplossingen ook gebruiken voor andere groentesoorten en fruit.

Fruit schillen en de buitenste bladeren van sla verwijderen, helpt ook om minder pesticiden te krijgen.

Laat de blaadjes sla, bladgroente en andere groenten in hun geheel. Niet eerst snijden, want dan verliest u veel van de wateroplosbare vitamines en de mineralen. Ze blijven in het weekwater achter dat u weggooit. Dit weekwater kunt u zeker niet meer gebruiken.

Een salade van groente met een eiwitrijk ingrediënt is altijd aan te raden als lunchgerecht of in plaats van uw broodmaaltijd. Door de groente heeft deze salade al een goede verzadigingswaarde, waardoor u er niet veel brood bij hoeft te eten. Minder koolhydraten komt

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932

Voedingswaarde voor 1 portie:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	307/ 1289	15 %
Natrium	164 mg	8 %
Eiwitten	31 g	31 %
Kalk	50 mg	7 %
Vetten	19 g	28 %
IJzer	3,5 mg	23 %
Verzadigde vetten	1 g	6 %
Vitamine A	111 mcg	14 %
Cholesterol	70 mg	25 %
Vitamine B1	0,20 mg	20 %
Koolhydraten	4 g	2 %
Vitamine B2	0,10 mg	8 %
Voedingsvezels	4 g	13 %
Vitamine C	15 mg	21 %

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May.

Salade met gegrilde steak

Ingrediënten:
1 pond flanksteak
zout en vers gemalen zwarte peper
1 tomaat van 2 ons, in tweeën
1 eetlepel heel klein gesneden sjalot
1 eetlepel rode wijnazijn
1/4 cup extra virgin olijfolie
4 lente-uien, in de lengte halveren, groene deel niet gebruiken
8 cups gemengde sla
verse basilicumblaadjes in reepjes gescheurd

Bereidingswijze:
De flanksteak met zout en peper bestrooien.
De tomaat op de grove gaten van een schaaf schaven tot op de schil. Schil weggooien. De sjalot en de azijn toevoegen. De olie erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.
De flanksteak onder de grill tot de gewenste kleur roosteren. 10 Minuten op een snijplank laten rusten.
De lente-uien met zout en peper en wat olie in een koekenpan gaar bakken. In stukken snijden.
De steak in plakjes snijden.
In een grote kom de sla mengen met de basilicum, de lente-uien en een beetje van de vinaigrette. Met zout en peper op smaak brengen.
De steak toevoegen en voorzichtig omscheppen.
Met geroosterd of gewoon brood en met de rest van de vinaigrette serveren.
Voor 4 personen.

Eet smakelijk,
May

Tango

Het is onder meer de taak van de school om te werken aan een integere bewustwording van de opgroeiende jeugd. Bewustwording van hun plaats in de wereld ontstaat alleen maar als kinderen meer dan een vage notie ontwikkelen van wat er in het verleden in hun geografische omgeving is voorgevallen. In dit artikel is de focus gericht op het Caribisch gebied. Vandaag deel 4. Meer rolmodellen.

Tekst: **Fred de Haas**

Een bijzondere persoonlijkheid was Patrice Lumumba, die premier van Congo was toen in 1960 de onafhankelijkheid van Congo werd uitgeroepen in Kinshasa, dat tot die tijd nog Léopoldville heette. Tijdens die ceremonie waarbij de Belgische koning Boudewijn, premier Eyskens en enkele Belgische ministers aanwezig waren, hield Lumumba een redevoering die de Belgische delegatie met ontzetting vervulde. De verongelijkte Boudewijn kon nog maar net door Eyskens ervan worden weerhouden onmiddellijk te vertrekken naar Brussel.

Laten we, voordat we over die gebeurtenis vertellen, eerst een stapje terugdoen in de tijd en eens kijken wat Lumumba, ooit een eenvoudige postbeambte en directeur van een brasserie, te vertellen had tijdens een internationaal seminar in Abidjan (Nigeria) in 1959, één jaar vóór de onafhankelijkheid van Congo.
In zijn toespraak in Abidjan komt Lumumba naar voren als een gematigd man die alle Afrikaanse landen oproept tot samenwerking; immers, verdeeldheid was altijd een bron van ellende geweest 'die tweedracht waarop de koloniale machten altijd hebben gesteund om beter hun overheersing te kunnen vestigen, zeer veel heeft bijgedragen - en nog steeds bijdraagt - tot de zelfmoord van Afrika'.
Toch blijkt hij bereid om, ondanks alle verschrikkingen die het koloniale bewind heeft veroorzaakt, de hand te reiken aan de kolonisator: 'In de strijd die wij vandaag op een vredelievende manier leveren voor de verovering van onze onafhankelijkheid, zijn wij niet van plan om de Europeanen uit dit continent te verjagen noch om ons meester te maken van hun bezittingen noch om hen dwars te zitten. We zijn geen piraten. (...) Wij willen ons niet van het Westen afscheiden, want we weten best dat geen enkel volk ter wereld aan zichzelf genoeg heeft. Wij zijn voorstanders van vriendschap tussen de rassen, maar het Westen moet wel gevolg geven aan onze oproep. De Westerlingen moeten begrijpen dat vriendschap niet mogelijk is binnen betrekkingen van onderwerping en onderworpenheid.'
Lumumba was oprecht en niet rancuneus in zijn streven naar samenwerking, hoewel hij als geen ander wist welke wandaden de Belgische kolonisator, de ergste die Afrika ooit heeft gekend, in Congo had uitgehaald.
In de tijd van Leopold II waren hele dorpen platgebrand als de dorpelingen naar de zin van de Belgen niet voldoende rubber hadden weten te verzamelen. Er werden armen en benen afgehakt, mensen afgebeuld en te weinig te eten gegeven; er werden waterputten opgeblazen en mensen onthoofd.
Heeft het Westen geluisterd naar de uitnodiging van Lumumba? Welnee! Het Westen had alleen belangstelling voor de overweldigende rijkdom aan grondstoffen in Afrika en was er alleen maar op uit om deals te sluiten met de nieuwe, corrupte regeringen om hun economische belangen veilig te stellen na die zogenaamde onafhankelijkheid.
Toen dan eindelijk de ceremoniële plechtigheid plaatsvond waarbij Congo de onafhankelijkheid verkreeg waren er twee toespraken gepland, een van de Belgische koning Boudewijn en een van de voor België 'betrouwbare' Congolese president Kasavubu, die van tevoren was doorgesproken en goedgekeurd. Niet verwonderlijk, omdat de toespraak van Kasavubu was geschreven door Jean Cordy, de voormalige kabinetchef van gouverneur-generaal Cornelis. Er kwam echter ook nog een derde, waar men minder op had gerekend: de toespraak van premier Lumumba.
Zoals te verwachten was stak Boudewijn de loftrompet over België en had zelfs lovende woorden over voor zijn oudoom koning Leopold II, die heer en meester was van Congo van 1885 tot 1908 en onder wiens verantwoordelijkheid vele wandaden waren verricht.
Boudewijn was ook zo naïef om de Congolezen aan te sporen zich het vertrouwen van de Belgen waardig te tonen. De koning: 'Wees niet bang om u tot ons te wenden. Wij zijn bereid om u terzijde te blijven staan, om u te helpen met onze raad, om met u de specialisten en ambtenaren te vormen die u nodig zult hebben.'
Ja, dat zou inderdaad nodig zijn omdat de Belgen, net als andere kolonisators, de Congolezen alleen maar een rudimentaire scholing hadden gegeven. Slechts enkele tientallen hadden een hogere opleiding kunnen volgen met tot gevolg dat er in 1960, het jaar van de 'onafhankelijkheid', geen Congolese artsen, ingenieurs of officieren waren. In de openbare dienstverlening waren er vijfduizend banen waarvan er maar drie bezet waren door Afrikanen.
Begin daar maar eens een land mee op te bouwen.

Postzegel uit 1961waarop Patrice Lumumba staat afgebeeld.

Oudoom Leopold II
Je kan je dan ook voorstellen dat Lumumba uit zijn vel sprong toen hij die hooghartige, koloniale en racistische toon van Boudewijn hoorde die ook nog goede woorden over had voor zijn oudoom Leopold.
Lumumba's speech kunt u op internet meelezen (Textes et documents, no 123, Ministère des Affaires étrangères, Bruxelles).

Karibeño (deel 4)

Portret van de Belgische koning Leopold II gemaakt door Alwin Zschiesche en gepubliceerd in 'Illustrierts Briefmarken Album', Leipzig, 1885.

Hier volgt het fragment waarvan de 'nette' mensen binnen het parlementsgebouw van Kinshasa bleek wegtrokken en de mensen 'buiten' (de speech werd door luidsprekers versterkt) tot uitzinnig enthousiasme bracht. Kijk ook eens naar het fragment uit de film 'Lumumba' met Engelse ondertiteling op YouTube.

Speech

Lumumba: "De wonden die we hebben opgelopen in 80 jaar koloniaal bestuur zijn te vers en te pijnlijk om ze uit onze herinnering te kunnen bannen. We hebben zwaar werk gekend dat van ons werd geëist in ruil voor een loon waarvan we onze honger en dorst niet konden stillen, waarvan we geen kleren konden kopen of fatsoenlijke huizen, waarvan we onze lieve kinderen geen goede opvoeding konden geven. We hebben ironische opmerkingen moeten aanhoren, we hebben van de ochtend tot de avond beledigingen naar ons hoofd gekregen en we kregen slaag omdat we negers waren. Wie kan ooit vergeten dat je niet tegen een zwarte 'jíj' zegt omdat ie een vriend is, maar omdat het respectvolle 'u' alleen was gereserveerd voor blanken? (...) We hebben meegemaakt dat er in de steden prachtige woningen stonden voor de blanken en hutten voor de zwarten die op instorten stonden, dat een zwarte niet werd toegelaten in de bioscopen, niet in de restaurants en niet in de zogeheten 'Europese' winkels, dat een zwarte zittend of liggend op de bodem van een schip moest reizen, aan de voet van de blanke die in zijn luxe hut zat."
Dat soort dingen had Boudewijn natuurlijk liever niet willen horen. Want het was allemaal zo waar en zo diep beschamend. Zó zag het afschrikwekkende gezicht van de kolonisator er in vroeger tijden inderdaad uit.

Aimé Césaire, de zwarte burgemeester van Fort-de-France op Martinique had al in 1950 een rake karakterisering gegeven van de kolonisator in zijn 'Discours sur le colonialisme': "De kolonisatie, zeg ik nog eens, ontmenselijkt de beschaafdste mens; het koloniseren, de koloniale onderneming, de koloniale verovering, gebaseerd op en gerechtvaardigd door verachting voor de inheemse mens, brengt onvermijdelijk een verandering in die mens teweeg; de kolonisator die, om zichzelf een goed geweten te bezorgen, er gewend aan raakt in de ander een beest te zien, oefent zich erin om die mens als beest te behandelen en heeft, objectief gezien, de neiging om zelf in een beest te veranderen."
Het woord 'kolonisator' kan rustig worden vervangen door het woord 'mens'. Denk maar aan wat er is voorgevallen in de Tweede Wereldoorlog (de Holocaust), aan de miljoenen mensen die zijn afgeslacht in de Congolese oorlogen van de jaren 90 van de vorige eeuw en wat er nu voor misdaden tegen de menselijkheid worden begaan in het Midden-Oosten.
Ditzelfde idee, verwoord door Césaire, kwam al naar voren in het in 1899 verschenen boek 'Heart of Darkness' van Joseph Conrad dat zich afspeelt in de Congo. In het boek verandert een beschaafd mens in een soort monster.
Laten we ons daarom niet blindstaren op de slavernij. Het kwaad zit overal, in wit en zwart. Het is van alle tijden. Mensen hebben het kennelijk nodig om door maatschappelijke structuren te worden gedisciplineerd.

Het einde van Lumumba

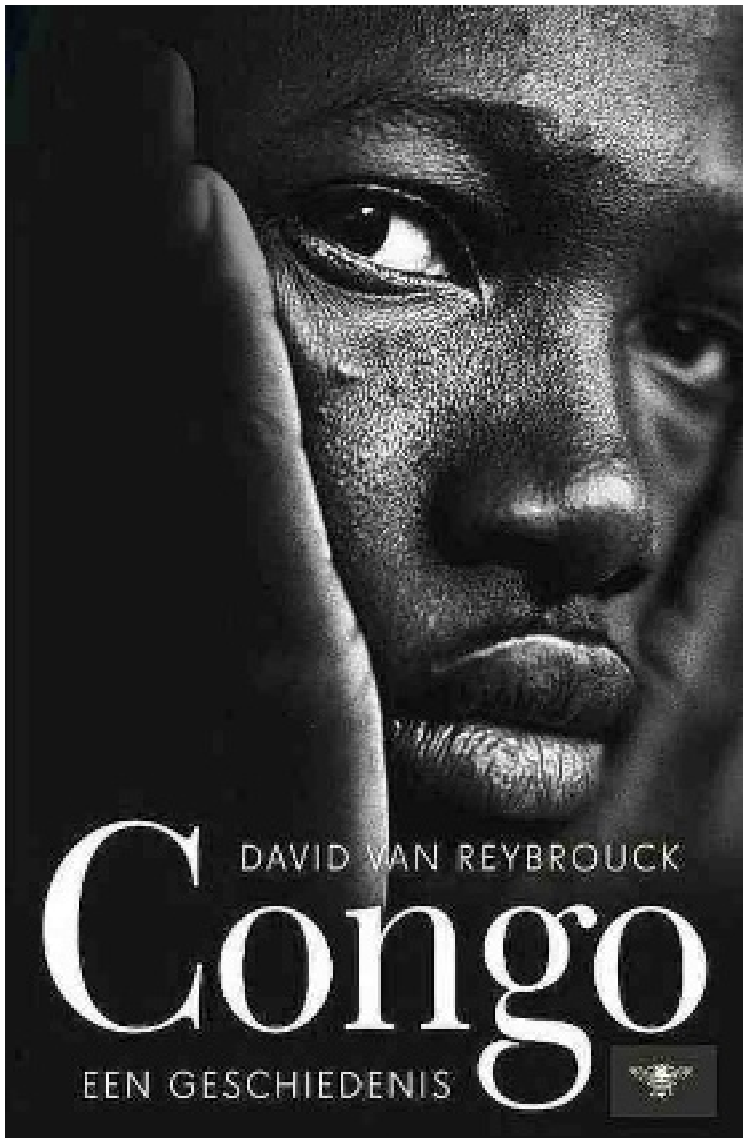
We kennen allemaal het einde van Lumumba. De idealist werd in de steek gelaten door het Westen, zocht in zijn wanhoop aansluiting bij de Sovjet-Unie en werd door Amerika en België via stromannen om het leven gebracht door Congolese soldaten in aanwezigheid van Belgische soldaten.
Het een en ander gebeurde met volle medewerking van de voor het Westen 'betrouwbare' president Kasavubu en de dienstwillige kolonel Mobutu die de volgende jaren als een weerzinwekkende en duistere dictator over Congo zou heersen alvorens de macht in 1997 af te staan aan Kabila, die de chaos in stand hield.

Ter afsluiting een citaat uit het zeer lezenswaardige boek 'Congo, een geschiedenis' (David van Reybrouck, 2014, De Bezige Bij, Amsterdam, bladzij 327): "De moord op Lumumba werd een tijdlang stilgehouden. Om alle sporen uit te wissen groef Gerard Soete, de Belgische adjunct-inspecteur-generaal van de Katangese politie, kort nadien het stoffelijk overschot van de drie slachtoffers op (N.B. Er waren nog twee anderen tegelijk met Lumumba geëxecuteerd, FdH). Naar verluidt stak er nog een hand, mogelijk die van Lumumba, uit de grond. Soete zaagde de lichamen in stukken en loste ze op in een vat zwavelzuur. Uit Lumumba's bovenkaak trok hij twee met goud bezette tanden. Van de hand sneed hij drie vingers af. In zijn huis bij Brugge bewaarde hij jarenlang een doosje dat hij soms aan bezoekers liet zien. Het bevatte de tanden en een kogel. Vele jaren later gooide hij ze in de Noordzee."

Bij de onafhankelijkheid werden de goudreserves van de Banque du Congo naar België overgebracht, de winsten van de Belgische ondernemers weggesluisd en een slimme truc met de onderhandelende Congolezen uitgehaald die natuurlijk niet over genoeg financiële kennis beschikten om het te kunnen opnemen tegen de haaien in Brussel.

Onder Mobutu zou Congo worden geplunderd en leeggeroofd door de eigen president en zijn partijgenoten. Politieke tegenstanders werden opgehangen en doodgeschoten. Begin jaren 80 werden er lijken van tegenstanders vanuit vliegtuigen in de Congorivier gedropt en soms gebeurde dat ook met levende mensen. Merkwaardig dat je daar nooit iemand over hoorde.

Zie: 'Congo, een geschiedenis' (David van Reybrouck, 2014, De Bezige Bij, Amsterdam, bladzij 410).



Gesloten systeem van ontslagrecht

Ons huidige ontslagrecht op Curaçao is niet eenvoudig te doorgronden, alhoewel dat op menig 'verjaardagsfeestje' anders wordt ervaren (door de leek). Een kenmerk van ons arbeidsrecht is dat we een zogeheten gesloten systeem van ontslagrecht hebben. Wat bedoel ik daarmee? Een gesloten systeem van ontslagrecht houdt in dat er een beperkt aantal juridische mogelijkheden is om een arbeidsovereenkomst rechtsgeldig te eindigen.

Tekst: **William ten Veen**

Er zijn in ons recht maar drie manieren om een arbeidsovereenkomst rechtsgeldig te beëindigen, namelijk: (1) met wederzijds goedvinden; (2) door opzegging van de arbeidsovereenkomst na voorafgaande toestemming van het ministerie van Sociale Ontwikkeling Arbeid en Welzijn en (3) door ontbinding door het Gerecht in Eerste Aanleg van Curaçao.

De arbeidsovereenkomst kan altijd op elk gewenst moment worden beëindigd met wederzijds goedvinden van de werknemer en de werkgever.
Van een beëindiging met wederzijds goedvinden is sprake op het moment dat een aanbod tot beëindiging van de arbeidsovereenkomst van de ene partij (veelal de werkgever) wordt aanvaard door de andere partij (logischerwijs meestal de werknemer). Het valt te adviseren dat partijen na akkoord over de beëindiging van de arbeidsovereenkomst een beëindigingsovereenkomst opstellen. Dit om misverstanden te voorkomen over de voorwaarden en de wijze van beëindiging van de arbeidsovereenkomst. Aan de totstandkoming van een beëindigingsovereenkomst worden strenge eisen gesteld. De rechter zal niet snel aannemen dat de werknemer stilzwijgend met de beëindiging van zijn arbeidsovereenkomst heeft ingestemd.
Bij de opzegging van een arbeidsovereenkomst dienen zowel de werkgever als de werknemer in beginsel een opzegtermijn in acht te nemen. Indien tussen partijen niets anders is bepaald gelden de wettelijke opzegtermijnen. De door de werkgever in acht te nemen wettelijke opzegtermijn bedraagt bij een arbeidsovereenkomst die op de dag van opzegging: (i) korter dan vijf jaar heeft geduurd: één maand; (ii) vijf jaar of langer, maar korter dan 10 jaar heeft geduurd: twee maanden; (iii) tien jaar of langer, maar korter dan vijftien jaar heeft geduurd: drie maanden; (iv) vijftien jaar of langer heeft geduurd: vier maanden. De door de werknemer in acht te nemen wettelijke opzegtermijn bedraagt één maand, ongeacht de duur van de arbeidsovereenkomst.
Partijen zijn echter vrij om, binnen de wettelijke grenzen, een andere opzegtermijn overeen te komen dan de wettelijke opzegtermijnen. Bij contractuele afwijking van de wettelijke opzegtermijn dient de door de werkgever in acht te nemen opzegtermijn minimaal twee keer zo lang te zijn als de door de werknemer in acht te nemen opzegtermijn.
De partij die opzegt tegen een eerdere dag dan de opzegtermijn die voor partijen geldt is schadeplichtig. In het geval van een ontslag in de proeftijd (lees: opzegging van de arbeidsovereenkomst in de proeftijd) en bij een ontslag op staande voet behoeft geen opzegtermijn in acht te worden genomen. De werkgever heeft voorafgaande toestemming nodig van het ministerie van Sociale Ontwikkeling Arbeid en Welzijn alvorens rechtsgeldig op te kunnen zeggen. Een opzegging zonder voorafgaande toestemming is nietig en doet de arbeidsovereenkomst niet eindigen na het verstrijken van de tussen partijen geldende opzegtermijn. De werknemer moet conform artikel 7 lid 2 van de Landsverordening beëindiging arbeidsovereenkomsten de nietigheid echter wel inroepen binnen zes maanden. De werknemer behoeft geen voorafgaande toestemming van het ministerie van Sociale Ontwikkeling Arbeid en Welzijn.
Zowel de werkgever als de werknemer kunnen zich tot het Gerecht in Eerste Aanleg wenden met het verzoek de arbeidsovereenkomst te laten ontbinden. De rechter zal de arbeidsovereenkomst alleen ontbinden als er sprake is van gewichtige redenen. Gewichtige redenen kunnen gelegen zijn in een wijziging in de omstandigheden of in een omstandigheid die een dringende reden voor een ontslag op staande voet oplevert. In de praktijk bestaan gewijzigde omstandigheden meestal uit een reeks van gebeurtenissen die tot een verstoorde arbeidsrelatie hebben geleid. Alleen in het geval het Gerecht in Eerste Aanleg de arbeidsovereenkomst ontbindt wegens een wijziging in de omstandigheden, kan er een financiële vergoeding naar billijkheid worden toegekend. Bij de behandeling van een verzoek tot ontbinding moet de rechter nagaan of het verzoek verband houdt met een opzegverbod, bijvoorbeeld het verbod tot opzegging gedurende ziekte van de werknemer.

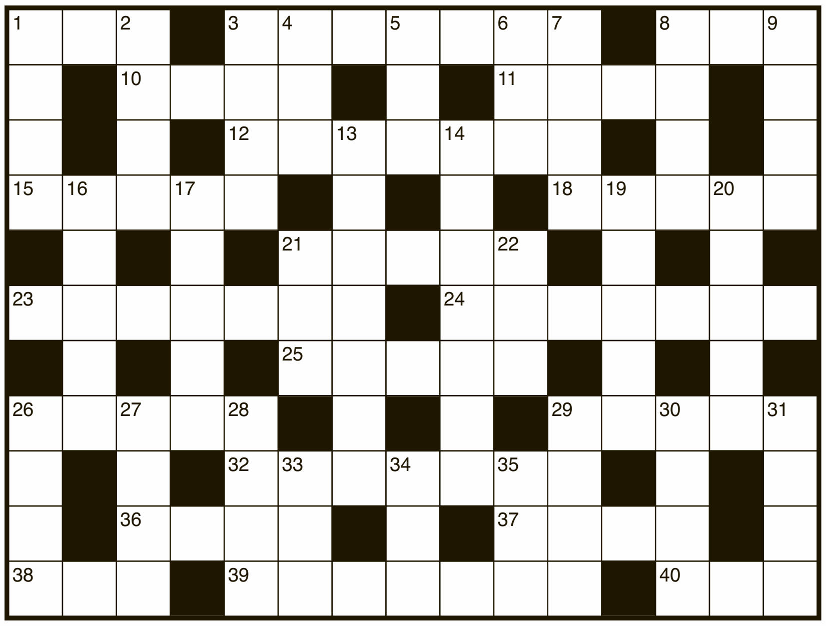
Mr William ten Veen is advocaat en partner bij Certa Legal Attorneys Caribbean tenveen@certalegal.com

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 Slot, 3 bladkevertje, 8 onder (in samenst.), 10 inclusief (afk.), 11 guitig, 12 stad in Kenya, 15 stand in een wedstrijd, 18 dierengeluid, 21 eetgelegenheid voor studenten, 23 weldra, 24 kampeerwagen, 25 deel van een etmaal, 26 landhuis, 29 kledingstuk, 32 drachtige koe, 36 vogel, 37 insect, 38 buidel, 39 zeevaartkunde, 40 zwaardwalvis.

VERTICAAL
1 Rivier in Duitsland, 2 evenzo, 3 huidaandoening, 4 op de wijze van, 5 van de, 6 boogbal, 7 eertijds, 8 reuzenroofmeeuw, 9 structuur, 13 ongelijk, 14 sier, 16 Italiaans eiland, 17 werkelijk, 19 Turks decreet, 20 uranium, 21 zoogster, 22 wilde haver, 26 blijvend, 27 nalatig, 28 plaats in Duitsland, 29 kriebel, 30 Tibetaans leeuwhondje, 31 bagger, 33 atmosfeer absoluut, 34 modegek, 35 Spaanse uitroep.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

Yolanda Wolter-Jansen
Paradera 178 J
Aruba

Agnes Goossens
Daphneweg 40
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

		4		9		3		1
5	9			4			8	
8				5	7	6		
	4	6				8		
					9	1		
	1		4					3
					4		2	5
	2		3	7				
9	6	7	2		5		3	

HEAVY

3							1	9
				6				5
			9		8	7		
		4			3	8		
								6
6	5						7	
	1				7		3	
			4					1
					2		5	

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

9	7	6	2	4	8	3	5	1
2	1	8	6	3	5	9	7	4
3	5	4	1	9	7	6	2	8
7	8	3	5	2	1	4	9	6
4	2	1	8	6	9	7	3	5
5	6	9	3	7	4	8	1	2
8	9	2	4	1	3	5	6	7
1	4	7	9	5	6	2	8	3
6	3	5	7	8	2	1	4	9

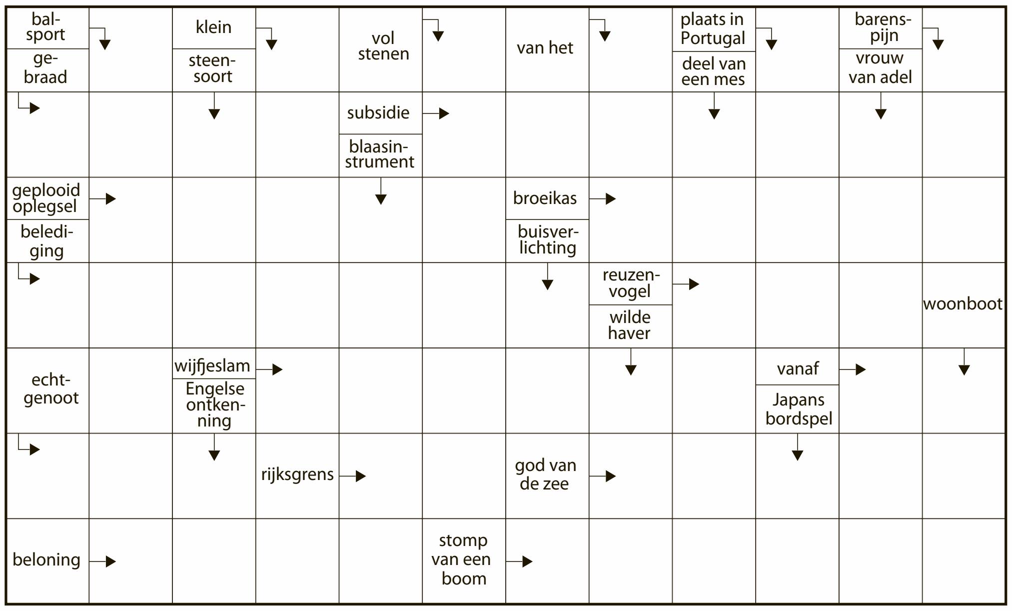
Heavy

3	7	2	4	9	1	8	6	5
9	8	6	2	5	7	1	3	4
5	1	4	6	3	8	7	9	2
6	5	1	9	7	2	3	4	8
2	9	8	1	4	3	6	5	7
4	3	7	8	6	5	2	1	9
7	6	3	5	2	4	9	8	1
8	4	9	7	1	6	5	2	3
1	2	5	3	8	9	4	7	6

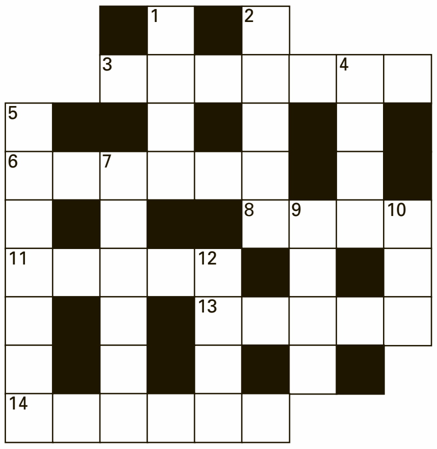
Cryptogram:
Horizontaal: 3. Rijpaard; 6. oppers; 8. tien; 11. japon; 13. oneer; 14. relaas.
Verticaal: 1. Zijde; 2. barst; 4. Rome; 5. topjaar; 7. peppil; 9. item; 10. nar; 12. nota.

Woordzoeker:
ZILVERERTS

ZWEEDSE PUZZEL



CRYPTOGRAM



HORIZONTAAL:
3. Eventueel om weer identiek te zijn (7); **6.** Komt mijn opa uit een heilstaat? (6); **8.** De wagen van een vroegere president (4); **11.** Moet je ook maar zien hoe het je zal vergaan! (5); **13.** Gebouw met een heilige ervoor in Amsterdam (5); **14.** Verslag om een opstootje uit te lokken (6).

VERTICAAL:
1. Het tankstation komt om in zeer zachte muziek (4); **2.** Doodop is een muil gereed (5); **4.** Alleen machinaal te breken (4); **5.** Zakelijk niet onder invloed (7); **7.** Wordt na twee rondjes verwisseld met een vogel (6); **9.** Toegankelijk en niet achterbaks (4); **10.** Plaatje in doornsnee zonder maat (3); **12.** Ster van de televisie (4).

WOORDZOEKER

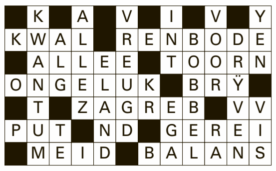
S	T	A	A	L	B	E	T	O	N	A	A	L
L	E	E	M	R	E	E	N	A	P	V	Z	E
B	K	X	C	I	N	E	A	S	T	E	B	E
A	I	K	P	P	E	C	F	S	E	R	E	R
D	T	K	E	L	I	T	I	T	O	P	A	N
T	E	E	I	N	O	C	I	E	O	A	R	H
A	L	P	I	N	I	S	T	I	B	C	C	O
S	M	M	E	L	I	A	I	G	E	H	H	R
P	O	E	B	V	M	M	E	E	U	T	I	T
D	L	U	E	R	O	E	T	R	F	E	T	E
C	P	E	E	R	W	N	I	E	E	N	E	N
W	H	T	I	E	V	W	L	N	M	S	C	S
T	I	A	B	S	O	O	L	L	I	W	T	I
U	A	C	R	O	T	N	U	R	S	O	L	A
N	I	F	H	G	Z	E	N	D	M	A	S	T
I	N	E	N	T	E	N	R	P	E	A	N	T

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

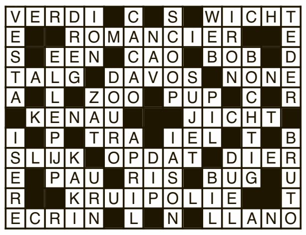
ALPINIST
ARCHITECT
BADTAS
BEWEEGBAAR
BIKINI
CHARGE
CINEAST
DOMINICAAN
ETIKET
EUFEMISME
EXPLOSIEF
HORTENSIA
INENTEN
KENIA
LEEFTOCHT
MEERVOUD
MORIAAN
NULLITEIT
OPEEN
PANEERMEEL
PLEISTER
PUBLICIST
RISEE
SAMENWONEN
SLEEPNET
STAALBETON
STEIGEREN
STOMP
TEORBE
THEEVISITE
TONAAL
TONEEL
UITERMATE
VERPACHTEN
WICHT
WILLOOS
ZENDMAST

© Puzzelland/150307

Zweedse puzzel



Prijspuzzel



ÑAPA

Bosnië

Een eiland met vele kleuren, geuren en gezichten. Curaçao is de ultieme mix van diversiteit in cultuur en de cijfers bevestigen dit. Maar liefst 100 verschillende nationaliteiten zijn te vinden op het eiland met allemaal hun eigen gewoontes, tradities en verhalen. Vandaag maken we kennis met Jasna Dusinovic. Zij vertrok met haar moeder en broer op negenjarige leeftijd uit Bosnië vanwege de burgeroorlog.

Tekst: **Elisa Koek** Foto: **Ken Wong**

Hoe is jouw Curaçao-verhaal begonnen?

“Mijn Curaçao-verhaal heeft een omweg gemaakt via Nederland. Toen ik negen was verhuisde ik met mijn moeder en broer vanuit Bosnië naar Kroatië en van daaruit kwamen we uiteindelijk in Nederland terecht. De oorlog in Bosnië werd te gevaarlijk, dus er was niet veel keus op dat moment. In Nederland heb ik een studie Marketing en Communicatie gedaan en toen ik 22 jaar was, ging ik stage lopen op Curaçao en werd verliefd op het eiland. Curaçao en Bosnië hebben veel meer gemeen dan Nederland en Bosnië dus is het wel logisch dat ik me hier ook meteen thuis voelde. Ik ben na mijn stage gaan afstuderen in Nederland en nadat mijn vriend ook klaar was met zijn studie, zijn we teruggekomen. Wij hadden toen het plan om een jaartje te blijven. Hij is bouwkundig ingenieur en we wilden een huis bouwen zodat we een vakantiewoning op Curaçao zouden hebben.”

Heb je je doel bereikt?

“Niet helemaal. Het jaar is inmiddels uitgelopen tot zes jaar en we hebben voorlopig geen plannen om te vertrekken. Het bouwen van een huis is er helaas nog niet van gekomen. Eenmaal op Curaçao merkten we dat er naast onze banen simpelweg geen tijd was om een huis te bouwen. We zijn wel samen met een compagnon een architectenbureau begonnen dat gelukkig erg goed loopt en ikzelf doe daarnaast sales voor Wijnhandel Servir Frais. Als ik nu kijk naar mijn leven, ben ik erg tevreden. We hebben een rijk sociaal leven met veel gezelligheid. We kunnen op vakantie, uit eten, lekker naar het strand en hebben fantastische mensen om ons heen. Gezien waar ik vandaan kom, mag ik in mijn handen knijpen met wat we hier hebben.”

Wat mis je uit Bosnië?

“De ongerepte natuur. Ik probeer regelmatig terug te gaan. We zijn vanuit Curaçao drie dagen onderweg, maar de natuur is het waard. Soms vergeet ik hoe prachtig het landschap is totdat ik er weer ben en elke keer beneemt het me weer de adem. Wanneer je met je auto over de slingerwegen rijdt, kan je bijna je ogen niet geloven. Alles is groen en sprookjesachtig, de kleur van de rivieren is onbeschrijfelijk mooi en de watervallen maken het plaatje af. Door het hele land heb je prachtige landschappen, maar ook veel historie. Je komt overal sporen tegen van de geschiedenis, ook de oorlog hoort hierbij helaas. Verder mis ik natuurlijk mijn familie die daar nog woont en het eten. Als ik in Bosnië ben, probeer ik veel te doen en te zien, maar alles gaat gepaard met eten. Mijn lievelingsgerecht is Ćevapčići, een soort gehaktstaafjes met veel kruiden die geserveerd worden met zelfgemaakt brood en heerlijke jus. Als mijn ouders naar Curaçao komen nemen ze altijd gerookt rundvlees voor me mee. Ik gooi het vlees in de vriezer en elke keer als er een speciale gelegenheid is, haal ik er een stukje uit. Meestal is die gelegenheid gewoon het delen van lekker eten met goede vrienden.”

Wat zijn de grootste verschillen en overeenkomsten tussen Bosnië en Curaçao?

“Eigenlijk lijken beide landen heel erg op elkaar. In Bosnië staat de deur ook altijd open voor vrienden, iedereen schuift aan tijdens het eten en er wordt veel gedanst. Bosniers houden van gezelligheid en feesten en benutten dan ook elk moment om te genieten van het leven. Dat zie ik hier ook. Ook de taal heeft gek genoeg overeenkomsten: het woord tata voor vader is bij ons hetzelfde bijvoorbeeld en zo zijn er meer woorden. De economie van Bosnië en Curaçao is ook vergelijkbaar. Het verschil tussen arm en rijk is groot, net als op Curaçao. De ‘Jan Modaal’ bestaat niet en Bosnië is ook nog eens geen zorgstaat. De jongere generatie in Bosnië is daarom heel gemotiveerd om hard te werken voor de toekomst, maar vertrekken, net als hier, vaak naar het buitenland nadat ze hun studie hebben afgerond.”

Wat is jouw wens voor de toekomst van Curaçao?

“Ik hoop dat Curaçaoënaars zich meer op de toekomst gaan richten. Ik heb verschrikkelijke dingen gezien en meegemaakt in Bosnië: ik heb de oorlog meegemaakt, vrienden en familie zijn mishandeld of zelfs vermoord, mijn familie en ik moesten ons land ontvluchten, maar haat heb ik nooit gehad. Mijn ouders hebben me altijd geleerd naar morgen te kijken en geen wrok mee te dragen. Die wrok kom ik hier wel vaak tegen jegens de Nederlanders vanwege het slavenverleden en dat vind ik jammer, want het gaat om generaties terug! Die wrok helpt het eiland niet om vooruit te komen. Je moet zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk en toekomst, want jij bent de enige die jezelf succesvol kan maken. Als je daarin gelooft en daarnaar handelt, komt de rest vanzelf.”